

Консультация для
родителей
«ПРАВИЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ-
ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ»

Родителям на заметку:

1

Домашний рацион должен дополнять, а не заменять рацион детского сада.
Знакомьтесь с меню, его ежедневно вывешивают в ДОУ;

2

Перед поступлением ребёнка в детский сад максимально приблизьте режим питания и состав рациона к условиям детского сада;

3


Завтрак до детского сада лучше исключить, иначе ребёнок будет плохо завтракать в группе;

4

Вечером дома важно дать ребёнку именно те продукты и блюда, которые он не получил днем;

5

В выходные и праздничные дни лучше придерживаться меню детского сада.

- 
- *Знание правил этикета всегда отличает воспитанного, культурного, достойного человека, а именно таким мы хотим видеть наших малышей. Соблюдение правил поведения за столом также важно и с точки зрения правильного питания. Чем раньше ребёнок узнает правила поведения за столом, тем скорее они будут выполняться автоматически, легко и свободно. Чему вы научите ребёнка в раннем возрасте, останется на всю жизнь.*
 - *Воспитание культуры поведения за столом будет более эффективным, если вы будете мягко, но настойчиво объяснять ребёнку, почему так делать нельзя. Например: если ты будешь вертеться, ты можешь опрокинуть тарелку на себя; если ты будешь сидеть развалившись, то прольёшь на себя суп из ложки...*
 - *Этикету сложно научить лишь постоянным повторением правил поведения. Ребёнок смотрит, как ведут себя взрослые.*



Как правильно сидеть за столом:

1

Садиться за стол можно только с чистыми руками;

2

Сидеть надо прямо, не раскачиваясь;

3

На стол можно положить только запястья, а не локти;

4

Руки следует держать как можно ближе к туловищу;

5

Сидя за столом, можно лишь слегка наклонить голову над тарелкой;



Во время еды следует:

1

Есть размеренно, а не торопливо или чересчур медленно;

2

Ждать, пока горячее блюдо или напиток остынут, а не дуть на них;

3

Насыпать сахарный песок в чай или другой напиток специальной ложкой.

4

Есть беззвучно, а не чавкать;

5

Набирать соль специальной ложечкой.



Научите вашего ребёнка:

- Соблюдать правила личной гигиены;
- Различать свежие и несвежие продукты;
- Осторожно обращаться с незнакомыми продуктами.
- Крепкие зубы – это не только красивая улыбка, это – здоровье ребёнка. Значение здоровых зубов трудно переоценить. Они нужны, чтобы пережевывать пищу.

Вот что надо делать, чтобы зубы у ребенка оставались как можно более здоровыми.

- ежедневно чистить зубы утром и вечером не менее двух минут. Чистить зубы надо начинать с того момента, как прорезался первый зуб.
- после вечерней чистки зубов ребенку в рот не должно попасть ни молоко, ни какая-либо другая пища, иначе смысл чистки теряется. Допустима только вода, естественно без сахара.
- увеличить количество твердой пищи (яблоки, морковь, груши и т.д.). Лучше предложить ребёнку кусочек яблока, чем пюре. Яблоко и очистит зубы, и помассирует десны.
- Снизить количество поступаемых углеводов.



Игры по питанию для детей и родителей.

Игра – это наиболее действенный для ребёнка способ познания и взаимодействия с окружающим миром.

Итак, играем.

“Каши разные нужны”. Взрослый предлагает ребенку вспомнить, какие крупы он знает, и ответить, как будут называться вкусные каши из этих круп?*(Каша из гречи – гречневая; каша из риса – рисовая и т.д.)*

“Магазин полезных продуктов”. «Покупатель загадывает любой полезный продукт, затем, не называя, описывает его *(называет его свойства, качества, то, что из него можно приготовить, чем он полезен)* так, чтобы продавец сразу догадался, о каком продукте идет речь.

Например:

Покупатель. Дайте мне жидкость белого цвета, которая очень полезна для костей и зубов человека. Её можно пить просто так или варить на ней кашу.

Продавец. Это молоко!


Далее пары «продавец – покупатель» меняются ролями и игра продолжается.



Игры-загадки.

- Придумай фрукты (овощи) на заданную букву.
- Назови овощи только красного цвета.
- Посчитай фрукты (овощи) (одно яблоко, два яблока...).
- Какие продукты понадобятся для того, чтобы приготовить... (борщ, пюре, запеканку, омлет, компот...).
- Назови 5 полезных продуктов и 5 вредных продуктов. Объясни, в чем их польза, а в чем вред.
- Вспомни и назови 5 разных... (овощей, фруктов, круп, молочных продуктов, хлебобулочных изделий и т.д.)
- Назови, какие блюда можно приготовить из ...(черники, яблока, капусты...).

Например: из черники можно приготовить черничный пирог, черничное варенье, черничный сок.



Консультация для родителей "Правильное питание – залог здоровья"

Под правильным питанием понимают такое питание, которое способствует нормальному росту и развитию ребенка, хорошему эмоциональному тону, сопротивляемости организма к воздействию инфекций и других неблагоприятных внешних факторов.

Большинство детей в настоящее время страдают проявлениями раздраженного кишечника, при этом необходимая флора для правильного пищеварения заменена другими микроорганизмами. Необходимо следить за правильностью кормления детей, чтобы корректировать отклонения в деятельности желудочно-кишечного тракта.

Основным из принципов правильного питания дошкольников должно быть максимальное разнообразие пищевого рациона.

Простое, но разумное питание принесет вашему ребенку-дошкольнику только пользу!

ПРАВИЛЬНО ПИТАЙСЯ.



ЗДОРОВЬЯ НАБИРАЙСЯ!